

QUÆSTIO MEDICA,

CARDINALITIIS DISPUTATIONIBUS manè discutienda in Scholis Medicorum, die Jovis 4 Martii 1723.



PRÆSIDE M. NICOLAO ANDRY,

Doctore Medico, Lectore ac Professore Regio, necnon Librorum Censore.

An præcipua valetudinis tutela exercitatio?

I.



N iis omnibus quæ ad bonam integramque corporis constitutionem tuendam, plurimosque ejusdem languores præcavendos ac propulsandos conferre maxime valent, primum sibi locum vendicat exercitatio: est enim hæc caloris innati suscitatrix, exuperantium humorum castigatrix, corruptorum emendatrix, agilitatis ac promptitudinis artuum parens legitima, nervis ac juncturis roborandis idoneum auxilium, necnon efficacior apertionis pororum ac meatuum causa: unde fit ut singulæ corporis partes firmentur, instaurentur, omnium sensuum munera obeantur alacrius, liberior evadat aeris inspiratio & exspiratio, cordis vigor ac robur conservetur, partes quoque nutritioni inservientes alimenta melius digerant, assimilent, eorumque residuum citius eliminent. Segnities corpus hebetat, ob nimiam scilicet & diuturnam quietem spiritus animales motuum opifices situm ferè contrahunt, ac nerveum genus torporem quemdam induit. Sanguis interea non rite progreditur us-

Jos. Quercet. Diœtetic. Polyhistor.

que ad extremos & minimos arteriarum ramulos, sed obstructiones fiunt, & cruor ab infarciente materiâ interclusus ab ejusdem compedibus se se expedire vix potest. Nativus denique calor quasi sepultus jacet, quem econtra moderatus corporis motus diffundit in omnes partes, unde corporis habitus suffuso colore floridus apparet post exercitium. In desidiosis lentorum humorum apparatus aggeritur, Rhumatismos, apoplexias, paralyses, calculos, arthiritides, aliosque quos hîc recensêre longum foret, morbos miserè procreans, in quibus omnigena se prodit catarrhorum cohors.

Fern. Pathol. lib. 1. cap. 6.

II.

AD valetudinis tutelam, nec tot nec tanta speres à medicamentis, quot & quanta ab exercitio: hoc gratum & jucundum, ingrata illa: hoc efficacissimum, illa dubii eventûs: hoc partes cum solidas, tum fluidas immediate juvat, illa in fluidas duntaxat vim suam exerere solent, & antequam ad sanguinem pervenerint ita immutantur, ut vim illam magnâ ex parte amittant. Exercitatio præterea ubique præsto est, nihilque ferè est adjumenti & præsidii, quod ab eâ expectare sanitas non possit. Vis felicem partum prægnanti conciliare? Quid in hunc finem ambulatione utilius? Dummodo mediis gestationis mensibus instituatur. Vis infanti somnum accersere, ejusque dolores lenire? Quid efficacius quam ipsius agitatio in cunis? Quin & adultis eadem quoque est, quibusdam in locis, lectulorum pensilium ratio, qui blando suo motu, debitum sanguinis circuitum restituunt, iisque qui à diuturniore morbo convalescunt apprime conveniunt. Vis Rachitidem præcavere, quin & curare? Quid aptiùs excogitatum est, quàm infantem certis quibusdam fasciis caput & pectus circum-amplexantibus, ac infra axillas & mentum religatis, perque ansulas binas, alteram à dextro latere, à sinistro alteram dispositas, brachiorum exitum sinentibus, iisque ad laquearia longiori fune seu duplici seu quadruplici connexis, suspensum tenere, multiplicique itu & reditu leniter librare? Hac namque oscillatione identidem repetitâ relaxantur & distenduntur teneri corporis ligamenta, cui operi perficiendo non mediocriter conducunt varii illi motus quos præ gaudio edit infans, dum sic agitari se, exultat. His enim membrorum subsultibus, spina, brachia & crura in longum porrigi coguntur. Vis in robustis corporibus nativum calorem excitare, succos luxuriantes minuere, crudorum humorum coctionem adjuvare, conditiora reddere cibaria? Id insigniter præstat venatio & aucupium. Vis stomachi languentis tonum firmare, caput & truncum dirigere, extremosque artus? Id præstat equitatio & saltatio. Hæc certe crura & pedes roborat, redditque flexiliora. Utile profectò ac gratum exercitii genus, corpus agile & promptum efficit, mentem exhilarat, vividum colorem conciliat, vultum & reliquum corporis habitum ad decentem & concinnam speciem efformat. Verùm illas tantùm saltationes choreasque commendamus quæ licitæ sunt, non eas quæ fines honestatis transiliunt, circulatoribusque potiùs quàm hominibus libe-

tali ingenio natis conveniunt. Vis corpus ad validiores labores sustinendos habile reddere, vitales actiones roborare, habitumque crassum & obœsum extenuare? id præstat sive majoris sive minoris pilæ ludus: Præstat & pilæ-malleus, qui postremus cum adjunctam habeat ambulationem, non solum firmandis brachiis, dorso & cruribus aptissimus est, sed & totius corporis mobilitati procurandæ: Præstat & folliculus, sive pilæ inanis ludus tum majoris quæ ex corio, tum minoris quæ ex scroto taurino aëris intrusione distento, conficitur; qua exercitatione crura non solùm brachiaque potissimùm, sed currendo tota corporis moles roboratur: Præstat insigniter Hoplomachia seu digladiatio quæ fit instrumentis ferreis, ensis speciem referentibus, sed obtusis, bovinâque lanugine in acumine vestitis: Præstat & trunculorum ludus propter scilicet celerem incessum, brachii utriusque agitationem, & variam in varias partes corporis complicationem: Præstat etiam globorum sive curtorum ut dicitur, sive longorum lusus, hoc tamen discrimine quod longorum, robustiores lusores juvet. Vis humerum brachiumque dextrum, atque pedum summos digitos obfirmare? Id præstat ludus tudicularis. Harum aliarumve id genus exercitationum maxima certe vis est ad innumeras ægritudines avertendas, corporique vires addendas: nec certe hic pretereunda exercitia fortiora quæ rusticorum sunt & plebeiorum, ut fodere, remigare, arare, vites putare, metire, onera portare, quibus laboribus abunde demonstratur exercitii vis & præstantia. Rustici enim si duros habent nervos, lacertos fortes, nec podagræ aliisque morbis, divitum domos obsidentibus, obnoxii sunt, Id facit labor diuturnus.

Petr. Gont. Exercit. Hygias.

III.

QUANTÆ sint exercitii dotes probat insuper dexteræ manûs præstantia: illi enim unde robur quo valet, nisi à frequentiori & fortiori cui assuefacta est exercitio? Neque dicas pedem oculumve dextrum sinistris tamen fortiores, licèt non majori exercitio gaudeant, palam ostendere dextræ manûs robur à frequentiori & validiori quem experta est exercitio nullatenus oriri: pes enim dexter oculusque dexter, manûs dexteræ privilegio fruantur necesse est propter eà quod qui in dextrum latus magnâ copiâ feruntur spiritus, ad dextræ manus officia fortiora obeunda, in cæteras etiam ejusdem lateris partes præ sua luxurie fluant oportet, indeque vis major his partibus accedat. Gentes sunt quibus mos est sinistram manum ab infantiâ exercere ut cæteris gentibus dexteram, nutricesque apud illas cavent ne recens nati alterâ quam sinistrâ accipiant quæ offeruntur, cæteraque faciant quæ apud nos dextrâ fieri solent, hos autem apud populos sinistra est fortior dextrâ, quam ideo imbellem manum vocant. Quibus brachium dextrum amputatum est, sinistrum fortius evadit quàm erat antea, iique sinistrâ manu scribunt, pingunt, suunt dexterrime, quæ vis & dexteritas non nisi frequentiori quo tunc movetur pars exercitio re-

ferri debet accepta. Attende præterea ad inertiam illam quam contrahunt nimio quiete partes, cùm ob morbi cujuſdam ut fracturæ, luxationis, inflammationis curationem, ab omni motu per plures dies feriantur, poſtquàm enim diu quieverunt, vix priſtini motûs libertatem recuperare poſſunt. Quidam inani metu perculſi ne poſt plures dies à phlebotomiâ celebratâ ſanguis erumpat, brachium per plures hebdomadas reclinatum tenent, hi cùm tandem brachium educere tentant, vix poſſunt. Quantùm valetudini conducat exercitatio, magis ut aſſequamur, in illos homines oculos conjiciamus qui deſidem vitam dum agerent, ſine lite, ſine negotio, ſuis reditibus placidè viventes, tunc melancholici, decolores, & innumeris ægritudinibus obnoxii erant, at exquo litibus pro rerum ſuarum defenſione occupantur, judices & patronos inviſunt, forum frequentant, integrâ tandem valetudine potiuntur. Sunt etiam delicatulæ virgines quæ in valentioribus noſocomiorum laboribus quibus quotidie exercentur, fortem & robuſtam adeò valetudinem acquirunt, ut ſingularem indè omnibus pariant admirationem. Attende quàm proſperâ etiam valetudine utantur plerique Medici euntes atque redeuntes, aſcendentes & deſcendentes, ac ſemper itantes: in eos præcipuè animum converte qui ægrorum peſte infectorum curationi operam navarunt nullis laboribus parcendo; cui tandem prophylactico à tanti mali inſidiis ſuam evaſionem deberi putas, niſi exercitio cum ſummâ tamen animi fortitudine conjuncto? Hujus rei teſtes ſint nuperæ peſtis Maſſilienſis, Aquenſis, Telonenſis, Mariologienſis, Canonicenſis, oppugnatores Medici. Ea eſt præterea exercitii vis ut mentem à periculi imagine avertendo, formidinem minuat qui tranſpirationis adeóque vitæ hoſtis eſt infenſiſſimus, Medicis verò eò magis minuit quod apprimè callent peſtem in eos crudelius ſœvire qui animi motibus ac imprimis terrori imperare neſciunt, cui terrori non ita facilè cedunt periti Medici utpote ab errore vulgi longè diſtantes, exiſtimantis peſtem iis inevitabilem qui peſte infectos, aut eorum veſtes, aliaque ſimilia tetigerint. Salubrem denique exercitii vim fateare quæ optatos aquarum mineralium effectus tantopere promovet, ut ambiguum relinquatur nùm exercitationi potiùs quàm his aquis referri debeat accepta tot ab ægris ſanitas. Conſtat enim nullius ut plurimùm eſſe adjumenti, quin & ſæpe numerò maxime noxias evadere has aquas, niſi *ambulatione* adjuventur.

IV.

EST autem ambulatio quam mox nominavimus, exercitium moderatum ex crurum motu & quiete compoſitum, cui inſerviunt femoris, poplitis, tali, & digitorun ad pedem pertinentium articuli, adeoque corpori ſalubriter exercendo maxime congruum, cùm hæ partes moveri ſine totius corporis agitatione non poſſint, undè fit ut non ſolùm inferiores partes juvet, ſed & thoracem expurget, ventriculum roboret, aceſcentibus in eo cibis auxilietur, deſtillationes capitis diſſi-

Petr. Gont. Exercit. Hygias.

pet, arenulas è renibus diſturbet, trementia membra firmet, flatus omnes diſcutiat, cerebrum levet. Exercitatio certè omni ſexui, naturæ & ætati conveniens ambulatio. Præcipuè tamen pueris & ſenibus aptiſſima. Namque ſenes ob declinantem calorem, & pueri ob nimis recentem vitioſis humorum cruditatibus ſcatent, quas niſi per cutis poros, aut alias à naturâ inſtitutas vias eliminet exercitatio quædam his ætatibus conveniens, certè multorum morborum præda fiunt, quales ſunt inprimis, apud pueros, Scrophulæ & Epilepſiæ, quas non niſi lenteſcentis pituitæ fœtus eſſe frequens experientia docet. Moneantur ergò parentes ut natos ambulationibus exerceri curent, & ſi fortuna ſinat, venationibus & equitationibus, ne, qui in corporis incrementum abire debent ſucci, vertantur in ſuccos pravos. Omnium autem utiliſſima juvenibus nobilibus exercitatio eſt, arma ſubinde capeſcere, equum informare ac ritè agitare, in arenam curſoriam deſcendere, pugnas ludicras inſtituere & alia exercitia ad armorum tractationem ſpectantia, ut congruis exercitationibus bonam corporis valetudinem adipiſcantur, eam conſervent adeptam, alacrioreſque inde ac aptiores ad omnes bellorum labores perferendos evadant, cùm occaſio ſe dederit. Pueros verò infantes quibus ob ætatis teneritudinem, exercitia duriora non competunt, ſinantur ludis puerilibus indulgere: hi certè ad mollia membra efformanda, & omnium viſcerum atque artuum explicationem promovendam aptiſſimi ſunt: & profectò omnes ferè pueros videas qui intra paternæ domûs cancellos privatìm educantur, cumque aliis pueris non ludunt, infirmos ut plurimum & languidos; eos è contra qui cum aliis inſtituuntur, ita ut cum multis ludant, bene valere & robuſtiori eſſe corpore. Ludorum puerilium delectus tamen eſt habendus, quidam enim vertiginem inducunt, cerebrum turbant, viſui officiunt, ut v. g. in gyrum verti, quod pueris familiare, item funibus de tigno arboreve altrinſecus religatis in altum jactari. At ſinas pueros apodidraſcintâ, aſcoliaſmo, myindâ, trocho, turbine, glande pennatâ, aliiſque ludis delectari, quin etiam in arundine longâ equitare, tympanum lateri appenſum pulſare. Turbo, quem ſub torto verbere volitantem pueri magno in gyro exercent, crura & brachia flexilia efficit, idem ſed leniùs præſtat Trochus quem circumvoluto funiculo illi projiciunt ut diutius apice ferreo quo acuitur, vertatur in gyrùm. Glandis pennatæ luſu corpus quandoque varias in partes flecti cogitur, quod membrorum ſolertiæ & agilitati, torpidorumque humorum, ſi qui adſint, correctioni non mediocriter conducit.

Joſ. Quercet. Diætetic. Polyhiſtor.

V.

SINGULIS itaque ætatibus ad ſanitatem tuendam refocillandamve confert exerceri, neque ad eximias exercitii dotes verbis elevandas, objicias quam plures viros, virgineſque intra Monaſteriorum clauſtra vitam degentes, nihilo-minus bene valere & ad plures annos vitam producere, licèt ab omni ferè exercitio abſtineant. Præterquam

enim quod plerisque Monasteriis horti sunt ubi licet ambulare, quibusdamque Monachorum Ordinibus statuti sunt dies, quibus per rura exspatiari fas est, omnes fere qui in Monasteriis conclusi vivunt, operibus quibusdam student corpori exercendo idoneis, ut v. g. Carthusiani, quorum singuli hortulos habent quos colunt, multis præterea artibus operam navant ut Arti tornatili, minuto-lignariæ, viminis in corbulas & canistra effingendi & contexendi, aliisque id genus. At quod prætermitti non debet, magna apud Monachos exercitatio est Chorus. Cantu si quidem mire moventur musculi oris partiumque circumstantium, & ob frequentem quam subeunt hæ partes contractionem, liquorum transcolatio, expressio & circuitus faciliùs absolvitur, deincepsque liquida omnia vel remotissima celeriùs ad motum cientur. Quin & librorum lectio quæ altiori voce fit, & omnis loquela paululum elata, inter optima exercitationum genera recenseri debet. Voce agitantur spiritus non leviter, nec in superficie corporis, ut in frictione fit, quæ tamen sanitati tuendæ adeo conducit, sed velut in ipso fonte, in ipsis visceribus. Hæc causa est cur Monachi conclusi, & claustrales Virgines, quamvis non multo uti videantur exercitio, vitam tamen salubrem ducunt, diu scilicet noctuque vocem exercentes in canendis Deo precibus, & hoc vocis exercitio corporis motum pensantes: Certè spiritus à voce impulsi nervorum fibrillarumque tubulos facilius subeunt, & aër ab organorum vocalium impulsu commotus, ferit & spirituum, & humorum & membranarum systema: hinc debita in humoribus fermentatio & exaltatio, hinc fluiditatis conservatio & transpirationis promotio, quæ omnia remediorum diaphoreticorum ope obtineri nequidem possunt. Tanta denique est vocis & loquelæ in exercendo corpore præstantia, ut id fortassè causæ sit cur feminæ non tanto aliàs exercitio indigeant, quanto indigent viri, quoniam scilicet sunt illæ naturâ loquaciores, quâ in re providam naturam mirere. Salubris quoque exercitatio est declamatio, neque dici satis potest quantum concionatoribus quibusdam & causidicis prosit ad bonam valetudinem: quin vociferationes & ploratus infantum multum conferunt ad cerebri excrementa repurganda, totiusque corporis incrementum adjuvandum. Neque hîc Indorum mos prætereundus, qui quoniam infantes nunquam ferè apud eos lachrimantur & plorant, urticis quandoque tenella corpora pungunt, ut clamitent, ejulent, vociferentur; cujus instituti causam cuilibet sciscitanti non aliam produnt quam natorum suorum valetudinem & longævitatem procurandam. Omnem exercitationis usum tanqnam inutilem sanitati servandæ quin & exitiosum damnare ausi sunt Asclepiades & Erasistratus, quietem verò tanquam præcipuum valetudinis tutamen commendare, at certe hâc in re sunt non mediocriter hallucinati. Sua qnidem laus est quieti, spiritus reficit, membra labore nimio fessa levat, & ad plurimorum morborum curationem necessaria est, at ideo semper esse quiescendum qui asseret, magno in errore versaretur. Longe facilior quietis quam laboris excessus, atque si pleuritides exercitio contrahi dicuntur, has tamen non tam exercitio,

Plutarch. de tuend. valetud. Bagliu. Jos. Quercet. Diætet. Polyhist.

Guevar. in horolog. princ. Christia. VVarsitq: Scrutinium Lachrym. Medico-sacrum.

quam subitæ quieti tribuendas esse testatur experientia. Minime vero opponas exercitio corpus conteri, id quidem verum est, at vitam humanam prope uti ferrum esse memineris, hoc si exerceas conteritur, si non, exerceas rubigine inficitur & absumitur. Eâdem ratione homines exercitio videmus conteri, si vero non exerceantur, inertiâ ac torpore plus detrimenti patiuntur quam si exercerentur; cujus detrimenti levior noxa, articuloum impotentia est ad motum; nec mirum id esse ipsa vel magis obvia sensibus anatomia demonstrat. In spatio quo ossium extrema sibi articulantur, humor continetur albicans, tenax & glutinosus, articulorum humor vulgo dictus, ex apertis abcessibus circa articulos obortis effluere solitus, & ad motum partis, quam lubricat, ita necessarius, ut Chirurgi quidam ignari purulentam materiam hanc esse existimantes, & summo studio evacuantes, unâ cum humore motum parti adimunt. Humor autem hic cum præter naturam se habet, motum articuli lædit, maxime tamen si sit vel copiosior quam par est, vel viscidior, vel concretionem quamdam adeptus, unde tunc in parte gravitas, torpor, quin & aliquando sævus dolor & cruciatus exoritur: at nihil magis huic exuperantiæ, viscíditati, concretioni præternaturali favet; quam nimia quies, adeoque nihil est quod articulorum lubricitati & mobilitati adversetur magis. Præcipua igitur est sanitatis tutela exercitatio, modo pro variâ ætatis, indolis & sexûs ratione temperetur, huicque accedat temporum opportunitas, necnon & congrua ipsiusmet exercitii mensura, quæ duo postrema, ut de reliquis taceamus, rite habentur, 1°. si quantum ad tempus attinet, corpus non exerceatur statim à pastu, stomacho enim cibis repleto, si exercitio utaris, spiritus animales ab interioribus ad exteriora corporis magnâ ex parte avocantur, & à coquendis cibis avertuntur. 2°. Si exonerata prius alvo & vesicâ corpus exerceatur, ne scilicet caloris ab exercitio suscitati & ad habitum commoti vehementiâ, crassiores humores ad angustos cutis meatus appulsi, scabiem, Licheńes, tubercula, abscessus gignant, aut ad cerebrum delati, Epilepsias, aut Apoplexias, vasorum rupturas aut flacciditates. 3°. Si æstate exercitatio fiat in Solis exortu & post occasum. Vere & autumno duabus circiter horis ab orto Sole. Hieme circa meridiem. Quidam sunt qui ab exercitationibus jubent abstinere primâ die Maii, & postremâ Septembris & Aprilis, prout tunc maxime nocivis, quod præceptum sanæ menti non minus adversatur, quam illud scholæ nescio cujus salernitanæ, nunquam vero satis contemnendæ, quo phlebotomia etiam his diebus interdicitur prout sanitati, *Hydræ* in modum, tunc adversa, quin & anserinæ carnis esus. Feminæ duæ in Facultate Medicâ Salernitanâ feruntur maximè floruisse, librosque parturiisse doctissimos: his forte Doctoribus feminis hoc opus Scholæ Salernitanæ titulo insignitum tribuere æquum est, quod viris Medicis adscribere injuriosum foret. Mensuram verò exercitii quod spectat, hæc ritè habebitur si exercitii finis fiat cum musculi jam intumescunt, respiratio difficilis efficitur, cutis rubro colore & vivido perfundi cœpta est, corpus sudore diffluit, lassitudo subori-

Cato ab aulo. gell, citatur lib. 11. cap. 2.

Adrian. Spigel. de hum. corp. fabricâ lib. 2. cap. 3.

Schol. Salern. text. c. 1.

Trotusa & Rebecca-guarna.

Lommii comment. in cels. Epist. nuncupat.

tur, ſed ita fiat hic finis ut ab exercitio ſtatim non quieſcatur. His legibus parere non poſſunt homines innumeri, qui victum labore quærentes fere ſemper laborare coguntur, at eorum plerique cum ſint his laboribus aſſueti, nullum inde damnum patiuntur, quin econtra ita juvantur, ut ad meliorem fortunam ſi devenerint, & aſſiduo labori vacare deſinant, ægrotent: quâ in re ſummam divinæ juſtitiæ clementiam prædicemus quæ hominem in peccati pœnam damnando ad laborem, pœnam injunxit valetudini firmandæ tàm idoneam. Cæterùm ea eſt exercitii neceſſitas & præſtantia ut nedum homines, dicam & brutæ animantes, gliribus non exceptis, ſed & plantæ ipſæ eo ditius carere impunè non poſſint. humilis viola, ut Quercus altiſſima, ventis exerceri gaudet.

Ergo præcipua valetudinis tutela Exercitatio.

Proponebat Pariſiis LUDOVICUS-JOANNES LE THIEULLIER, Laudunenſis, Baccalaureus Medicus, A. R. S. H. 1723. à ſextâ ad meridiem.



Typis J. Quillau, Univerſitatis & Facultatis Medicinæ Typographi, 1723.